

# info ADASCA

Distribuição Gratuita

ASSOCIAÇÃO DE DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

## A INFORMAÇÃO AOS JOVENS

(Pág. 4)



Grupo de jovens da Igreja Batista Lagoinha Aveiro

### SUMÁRIO:

- OS APELOS À DÁDIVA DE SANGUE (Pág. 2)
- CRESCIMENTO SIGNIFICATIVO NO NÚMERO DE DADORES DE ÓRGÃOS (Pág. 3)
- REFLEXÃO (Pág. 3) • ADASCA PROMOVEU A II SEMANA DO DADOR DE SANGUE (Pág. 4, 5)
- DAR VIDA (Pág. 6) • EDUCAÇÃO DA SOLIDARIEDADE (Pág. 7)
- MAPA DE BRIGADAS PARA 2024 (Pág. 8)

Ficha Técnica do BOLETIM INFOADASCA

ANO V • Nº47 • Edição Mensal  
Julho, 2024

Distribuição Gratuita

DIRECTOR:  
Joaquim M.C. CarlosCORPO REDACTORIAL:  
Direcção da ADASCAFOTOGRAFIA:  
Arquivo da ADASCA e Diversos  
Não Registado na ERCPROPRIEDADE/EDIÇÃO:  
Associação de Dadores de Sangue do  
Concelho de Aveiro (ADASCA)

N.I.P.C.: 513 091 203

SEDE: REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:  
Mercado Municipal de Santiago,  
1º. Piso - Loja G, Rua de Ovar  
Telef: 234 095 331  
(Chamada para rede móvel nacional)  
E-mail: geral@adasca.pt  
Site: www.adasca.ptTIRAGEM:  
1.500 ExemplaresPOLÍTICA EDITORIAL:  
Os artigos são da inteira  
responsabilidade dos respectivos  
autores, cabendo ao Director a  
decisão final da publicação dos  
mesmos em conformidade com a Lei  
da Imprensa em vigor, e de acordo  
com o Estatuto Editorial que rege  
este órgão de informação para a  
promoção da dádiva de sangue.Autoriza-se a transcrição de artigos e  
imagens desde que seja mencionada  
a sua fonte de origem, ou solicitada  
por escrito, caso contrário incorre-se  
na prática de plágio que é punível  
criminalmente.PAGINAÇÃO/DESIGN:  
OSHDesigner - www.o2wd.com

# OS APELOS À DÁDIVA DE SANGUE



\*Joaquim Carlos, Director do InfoADASCA  
(Presidente da Direcção da ADASCA)

Todos os anos somos confrontados com apelos à dádiva de sangue através da imprensa, alguns tão ridículos, ou, para lá caminham, não da autoria do IPST, o que devia ser, mas, duma federação que se auto-proclama representante das associações de dadores de sangue, e, claro, também dos dadores. A ADASCA não emitiu credencial para ser representada seja por quem for, somos totalmente independentes, e somos ouvidos por quem de direito. Não se consegue esgotar o assunto, o que é impossível. Não se consegue estou certo, uma unanimidade de opiniões sobre todos os aspectos, mas creio, no entanto, que se deu uma volta útil ao tema, e que, em suma, há quatro ideias que poderiam ser subscritas em unanimidade:

1º. - *É necessário implicar e comprometer o Estado no problema dos apelos à dádiva de sangue, e não permitir a trapalhada que temos vindo assistir.*

2º. - *É necessário implicar e comprometer a comunidade.*

3º. - *É necessário implicar e comprometer todos os membros da comunidade onde existe uma associação de dadores de sangue, mediante uma rede de difusão.*

4º. - *O sangue não é, não pode ser produto negociável em qualquer circunstância, é o que nos dizem...*

Estamos convencidos de que, de um modo geral, os economicamente favorecidos não dão normalmente sangue, não por falta de informação adequada mas por puro egoísmo.

Resguardam-se nas apólices de seguro de saúde. O sangue anda dentro das veias dos homens e para sair de

lá é preciso que eles o consentam e se disponham a isso. *Ainda não se vende embalagens de sangue deste ou daquele grupo sanguíneo nas farmácias.* Não cabe a uma federação ou a uma associação emitir comunicados a apelar com dramatismo à dádiva de sangue, como temos vindo a assistir. Tem que haver coordenação, cooperação e articulação (?) com quem está no terreno, para as brigadas atenderem quem comparece no local das colheitas, por forma que todos os potenciais dadores sejam atendidos, para que não falte sacos ou outra logística como acontece por vezes. Sou da opinião que nunca se deve/devia dizer a um dador, que se sacrifica imenso na deslocação: já não o podemos atender porque não temos sacos! Estamos sujeitos que tal pessoa não compareça mais, e divulgue a outras a sua decepção. Os dadores são soberanos da sua decisão/vontade.

Não deve ser permitido o uso indevido do IPST para alcançar objectivos duvidosos, menos ainda para protagonismos pessoais. *Há quem faça de tudo para aparecer nos jornais, nas TVs, sei lá mais aonde.* A sede para se transformarem em figuras públicas não olha a meios, tais ansiedades compulsivas são perigosas, vingativas e traiçoeiras. A ADASCA realiza 7, 8 ou 9 brigadas todos os meses no seu Posto Fixo, tem capacidade para atender entre 40 a 60 pessoas por sessão, o que obriga a um esforço fora do comum: é trabalhar. Tomem nota: é preciso trabalhar. Nós cumprimos com o nosso dever. Assim, cada um cumpra com o seu.

*"A dádiva de sangue é um grande gesto de solidariedade para com o próximo que nem conhecemos."*

J. Carlos

# CRESCIMENTO SIGNIFICATIVO NO NÚMERO DE DADORES DE ÓRGÃOS

O Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST) anunciou um crescimento significativo na atividade de doação e transplantação de órgãos, tecidos e células em Portugal. Em 2023, foram registados 375 dadores de órgãos, representando um aumento de 17,9% em comparação com o ano anterior.

De acordo com os dados apresentados pelo IPST, em 2023 foram colhidos 1.066 órgãos, um aumento de 172 em relação a 2022. O número de órgãos transplantados também cresceu, atingindo 963, mais 128 que no ano anterior e mais 68 que em 2017, até então o melhor ano em termos de atividade de transplantação.

"O crescimento significativo demonstra bem o empenho e a dedicação de todas as equipas médicas, dos profissionais de saúde e das organizações envolvidas neste processo", destaca o IPST. O comunicado salienta ainda um aumento de 15,3% na taxa de transplantação, com particular destaque para os transplantes pancreático, renal e



Portugal regista aumento de 17,9% nos dadores de órgãos em 2023.

pulmonar. Estes dois últimos atingiram um máximo histórico de atividade em 2023. Além disso, houve um aumento notável nas colheitas e transplantações de córneas, com crescimentos de 61,5% e 69,7%, respetivamente. O IPST ressaltou a importância da colaboração entre hospitais, profissionais de saúde, a sociedade em geral e as forças terrestres e aéreas (Força Aérea Portuguesa, Guarda Nacional

Republicana, Instituto Nacional de Emergência Médica, Polícia de Segurança Pública e Bombeiros Voluntários e Proteção Civil). Os resultados apresentados "são fruto de um esforço coletivo e da generosidade dos dadores e das suas famílias".

Para saber mais, consulte:  
IPST > Atividade de doação e transplantação de órgãos em 2023

## REFLEXÃO

"A vida é a coisa mais frágil que existe" (Pascal).

A Solidariedade, a Amizade, a Lealdade, a Verdade, a Gratidão a Cumplicidade e a Reciprocidade, só têm um rosto, são sempre assim, em quaisquer

circunstâncias da vida, desde que, realmente, exista consideração, estima e respeito, porque: «É preciso que examinemos a forma como consumimos, como trabalhamos, como tratamos os outros, para percebermos de que ma-

neira a nossa vida diária expressa o espírito da paz e da reconciliação, ou se estamos a fazer exatamente o oposto.» (HANH, 2004:16).

Fonte: "Respeitar a Dignidade das Pessoas", opinião de Diamantino Bártolo.

## PRECISAMOS DO SEU APOIO

A ADASCA necessita do apoio de todos, para fazer face às despesas diárias, pois os nossos associados não pagam quotas nem jóias.

Os donativos em dinheiro podem ser efetuados através de meio de pagamento que permita a identificação do doador, designadamente por transferência bancária, cheque nominativo ou débito direto.

\*NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213 5,

Montepio Geral, Balcão: Aveiro – Eucalipto, Rua de Anadia, nº 10, Empreendimento Vila Jovem, 3810-208 Aveiro.

Mais Informações: Tel.: 234 095 331

e-mail: geral@adasca.pt

www.adasca.pt



# A INFORMAÇÃO

Sobre a Informação aos jovens, apresentarei a alguns pontos para sobre eles poder incidir o diálogo que nos possa conduzir, mesmo assim, a algumas conclusões.

Este assunto da participação dos jovens na dádiva de sangue tem ultimamente chamado as atenções e tem sido versado em imensas reuniões e congressos a nível nacional e internacional.

Em diversos países tem havido acções positivas neste sentido, principalmente pela redacção de artigos e estudos, e algumas organizações internacionais, têm feito inquéritos visando, além de outros, determinar quais serão os meios educativos que se mostram mais eficazes para fazer compreender aos jovens o valor da dádiva de sangue e, dessa compreensão, fazer nascer a decisão de virem a ser dadores e de transmitir a informação. Esta será até a forma de os jovens participarem activamente na comunidade e realizarem assim o ideal de maior idade.

O ensino tem, com estes meios educativos, um papel primordial na informação dos jovens. Por todas as

formas pedagógicas e utilizando todos os meios adaptados às variantes etárias, (livros escolares, programas, actividades extra-escolares, etc.) se atingirá a consciencialização do jovem face à dádiva. Pode haver mesmo, a exemplo de alguns países, como a Bélgica, um certo material didáctico específico, simples, de fácil realização e pouco oneroso: uma brochura de informação tratando da transfusão sanguínea, material iconográfico ilustrando as diferentes etapas da colheita de sangue, um texto de leitura silenciosa tratando da transfusão, seguido de um questionário referente a ela que é entregue a cada aluno, etc.

Entre nós também já nos foi dado observar algumas redacções escolares baseadas no texto de um livro distribuído pelo então I.N.S. para uma iniciação muito primária. É contudo uma louvável iniciativa que terá de ser multiplicada e desenvolvida e, principalmente, permanente e inserida num estudo coordenado e estruturado da Informação.

Em todos os países são introduzidos nos programas de ensino noções, a



propósito da circulação do sangue, de que este problema da dádiva é um prolongamento lógico: mostrar a importância da inocuidade da dádiva do sangue, mostrar o aspecto científico da questão e indirectamente os aspectos moral e cívico.

Mas há ainda, para além propriamente do ensino, algumas formas de informação aos jovens em idade

## ADASCA PROMOVEU A II SEM

Decorreu a II Semana do Dador de Sangue, com o lema **JUNTOS PELA DÁDIVA DE SANGUE**, nos dias 10 a 14 de Junho, no âmbito da comemoração do Dia Mundial do Dador de Sangue, dia 14 de Junho (sexta-feira) na Praça Marques de Pombal, instituído pela OMS, uma organização da ADASCA.

A estrutura para o evento deste ano foi mais robusta, as condições atmosféricas estiveram a nosso favor, o investimento foi mais elevado, sem patrocínios financeiros.

Os jovens voluntários optaram pela ausência (com excepção Helena Dias, estudante da UA), contámos

com a presença de dois técnicos do CST de Coimbra, habilitados para aconselhamento.

Este evento teve como propósito chamar a atenção da comunidade aveirense para a máxima importância da dádiva de sangue, sensibilizar e motivar os jovens com idades entre os 18 e os 30 anos a aderir à dádiva de sangue.

A dádiva não engorda, não emagrece e não cria habituação ou prejudica a saúde. Quem pensa ao contrário está equivocado.

A cidade de Aveiro devia "orgulhar-se" de ter no seu meio uma associação com a dinâmica da ADASCA,

completar este ano 18 anos de existência. Todos dependemos de todos quando menos esperamos.

Na próxima edição do Boletim vamos trazer uma fotoreportagem. Nos dias 12 e 14 registámos no Posto Fixo 117 inscrições, destas resultaram 87 aprovados, 25 fizeram a sua primeira dádiva, 25 suspensões temporárias, 2 eliminados e 1 para medula óssea. Não houve capacidade de resposta da parte do CST de Coimbra. Esperamos que as pessoas que não foram atendidas regressem nas próximas sessões.

A ADASCA contou com o apoio do CST de Coimbra/IPST, da União de

# O AOS JOVENS



escolar que se revestem de muito interesse, como por exemplo concursos de desenho sobre o tema nas escolas primárias, as visitas a centros de transfusão, palestras, filmes e debates nos cursos secundários; no ensino superior e técnico os aspectos mais aprofundados do assunto podem ser apresentados de uma forma mais cativante, explorando-se

a iniciativa e a participação activa já que, neste escalão, o jovem está na idade de poder ser dador de sangue. De qualquer maneira e em última análise, o que é preciso é esclarecer o jovem dos problemas da dádiva regular do sangue e isto em todas as idades, para que ele, quando chegar à idade de poder candidatar-se a dador, o faça por opção consciente ou melhor por formação cívica esclarecida e não emocional; na realidade o jovem é principalmente motivado pela «solidariedade»... mas é indispensável a informação para que ela possa desabrochar em plenitude.

A vida carece de organização, todos nós vivemos inseridos em várias Organizações e sujeitos à acção de outras em que não estamos inseridos. Às Organizações, porém, artificiais e complexas como são, é preciso estar sempre a insuflar-lhes vida. Essa tarefa de insuflar vida é vital, difícil e permanente: por isso, é ou tem de ser preocupação premente e prioritária dos dirigentes.

De entre tais ensinamentos justifica-se referir aqui alguns que se referem à motivação, à participação e à comuni-

cação, deixando apenas os tópicos:

- A motivação (motivo + acção)
- A motivação pode ser contagiosa
- A participação (tomar parte)
- A comunicação, finalmente é a transmissão (ou troca) de mensagens, sinais, informação, entre uma origem ou emissor e um destinatário ou receptor. É importante ter familiares ou amigos que apoiem a dádiva de sangue ou que sejam dadores. O contacto interpessoal com amigos, parentes ou colegas serve como uma ferramenta motivacional forte e é normalmente a principal (ou das principais) razão para dar sangue pela primeira vez. Mais ainda, os dadores estão muitas vezes disponíveis para ajudar e tentar recrutar amigos ou familiares. Os métodos dador-angaria-dador ou traga um amigo implicam novas maneiras de recrutar novos dadores a força centra-se na influência directa do dador sobre o potencial dador. Obrigado pela preciosa atenção, na certeza que todos acolheram de bom agrado esta exposição e o seu alcance.

*\*Joaquim Carlos  
Presidente da Direcção da ADASCA*

# MANA DO DADOR DE SANGUE

Freguesias da Glória e Vera Cruz, CM de Aveiro, Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro.

A todos o nosso mais sincero Obrigado. Visitem o site [www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

Podem contactar-nos via email:

[geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)

[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

+<http://www.adasca.pt/como-dar-sangue>

Apoio: Litoral Centro <https://litoral-centro-comunicacaoeimagem.pt/>

\*Leiam o Boletim InfoADASCA no. 46 de Junho através deste link <http://www.adasca.pt/node/1860>



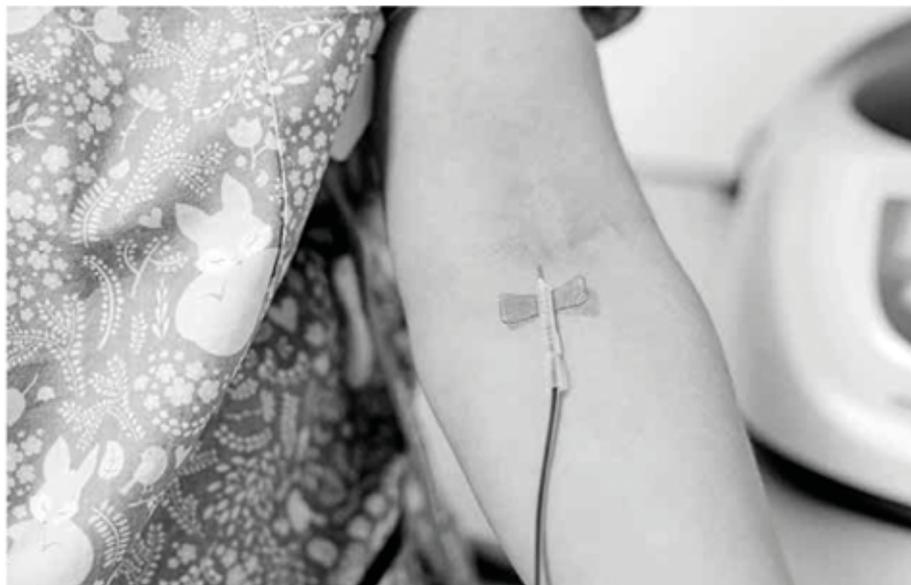
# DAR VIDA

**Dadores de sangue ainda vão a tempo de dar uma segunda oportunidade à vida de alguém.**

Cada um de nós tem a possibilidade de dar uma segunda oportunidade à vida de alguém, através da doação de sangue. Uma vez que não se consegue produzir artificialmente, os hospitais e os doentes estão dependentes da vontade e generosidade de todas as pessoas habilitadas a ser dador. Todos os anos, durante os meses de verão, hospitais portugueses enfrentam o período mais crítico com o mínimo de reservas de sangue.

Para ser um **potencial dador** de sangue, o primeiro passo é tomar a decisão. Escolha uma altura em que se sinta bem e, preferencialmente, tenha um estilo de vida saudável. Tem de ter um peso corporal igual ou superior a 50 kg, e entre 18 e 64 anos. Os dadores pela primeira vez podem ter até 60 anos.

**Não pode** ser dador se tiver: feito acupuntura ou mesoterapia há menos de 24 horas; tomado medicação anti-inflamatória há menos de cinco dias, e antibióticos ou antifúngicos há menos de oito dias; feito um tratamento dentário nos últimos oito dias; estado com febre ou sintomas de gripe nas duas semanas anteriores; no caso da mulher, se tiver parado de amamentar há menos de três meses, se tiver tido um filho, perda ou interrupção da gravidez nos últimos seis meses; sido submetido a cirurgia ou endoscopia há menos de quatro meses; feito uma tatuagem ou um piercing há menos de quatro meses; mudado de parceiro sexual há menos de três meses; viajado para um país de elevado risco infeccioso em África, na Ásia ou na América Latina, nos 12 meses anteriores; tiver comportamentos sexuais de risco; for portador do vírus da hepatite B, hepatite C ou do VIH; se alguma vez tiver usado drogas en-



dovenosas; for pessoa com epilepsia; for diabético com necessidade de uso de insulina; tiver um quadro de hipertensão grave; tiver feito um transplante da córnea ou dura-máter; recebeu transfusões de sangue depois de 1980. Todas as amostras de sangue são analisadas e, em caso de deteção de alguma alteração, essa informação é comunicada à pessoa, bem como as medidas e orientações a seguir.

Qualquer pessoa pode dar sangue **mais de uma vez por ano**: os homens, de três em três meses; as mulheres, de quatro em quatro meses. Durante a colheita é retirado menos de dez por cento do volume total de sangue do organismo, sendo que um adulto tem cerca de cinco a seis litros de sangue.

**Saiba que** antes da colheita do sangue deve: reforçar a hidratação com líquidos, como água ou chá, desde o dia anterior; evitar exposição solar; tomar uma pequena refeição. Todo o processo demora, em média, 45 minutos.

Os dadores de sangue ficam isentos do pagamento de taxas moderadoras no acesso ao Serviço Nacional de Saúde, e têm direito a ausentarem-se das atividades profissionais pelo tempo necessário para fazer a doa-

ção, sem perda de direitos ou regalias do trabalhador. Têm ainda acesso ao **seguro do dador**.

Ao longo da vida, um só dador pode **salvar até 500 pessoas**. Saiba onde se realiza a próxima campanha, através da página do Instituto Português do Sangue e da Transplantação ou da plataforma [www.dador.pt](http://www.dador.pt). Está na altura de fazer a diferença!

*\*Autor: Joana Afonso  
(médica de Medicina Geral e Familiar)*

Fonte: Revista Saúde, edição no. 100, Páginas. 26/27 Maio 2024.

\*\*Imagem: R100DarVida



**matos & filhos, Lda.**  
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



**Desde 1995**

**27º ANIVERSÁRIO**

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO  
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980  
[matosefilhos@gmail.com](mailto:matosefilhos@gmail.com)

# EDUCAÇÃO DA SOLIDARIEDADE (9)

\* No âmbito do tema "Obstáculos à Solidariedade" segue a continuação da edição do Boletim nº. 46, de Junho. (NB)

## 1. O Preconceito

Considerando isoladamente, o *preconceito* não passa de uma parte (embora significativa) do complexo processo de relacionamento entre as pessoas. No entanto, influencia-o fortemente, dando origem a um modo especial de *ler* a realidade social e de se *posicionar* perante ela. Tratando-se de dois aspectos fundamentais do viver humano, o *preconceito* (em suas várias facetas: cognitiva, emotiva e relacional) deve ser considerado elemento importante no estilo de vida. De facto, há quatro aspectos indissociáveis: a origem ou ponto de partida, o funcionamento ou processo de desenvolvimento; o resultado ou conclusão a que conduz; e um resíduo permanente que integra ou condiciona o estilo de vida.

Face ao preconceito, devem-se sublinhar duas dimensões importantes:

a) A percepção da sua funcionalidade ou disfuncionalidade: Uma vez, pode ele parecer útil e funcional no afrentar dos problemas do existir humano no dia a dia, trazendo certa sensação de segurança e reforçando as defesas pessoais. É que assim evitam-se os riscos de uma busca de comportamentos mais maduros. Além disso, quando a vida exige uma tomada de decisões escassamente fundamentadas, torna-se útil em juízo baseado em estratégias *precedentes*. Mas não se pode esquecer o reverso da medalha: ao criarem uma adaptação passiva à vida, os *preconceitos* geram insatisfação profunda nos sujeitos que recusam a incoerência pessoal e uma situação permanente de hipocrisia.

É de facto, importante a maneira como alguém se posiciona face ao *preconceito*. Esta consideração fornece o ensejo de incentivar um trabalho educativo de maturação pessoal em ordem a descobrir alter-



nativas às atitudes preconcebidas. Isto facilitará uma compreensão e relacionamento com os outros de maior abertura e confiança.

b) A capacidade de perceber e gerir responsabilmente as situações pessoais – designadamente as que parecem ameaçadoras: A leitura que cada homem faz da realidade que o circunda, é função das suas experiências, competências e capacidades. Desta consideração, nasce nova possibilidade de programar acções educativas. Importa fazer compreender que os sentimentos (nem sempre analisados em profundidade) não podem ter a última palavra, mas apenas constituir uma das fontes de resposta ao bem da pessoa, adentro do mundo dos valores.

c) Acresce que os *preconceitos* não são *múmias* que se mantenham inalteráveis durante toda a vida e em qualquer circunstâncias. Também eles *devêm*, ou seja, evoluem. A psicologia evolutiva aponta momentos em que se torna significativamente mais difícil para o educando apreender a realidade externa e pessoal de modo mais objectivo e amadurecido. Tais momentos referem-se à dificuldade de ter na devida conta as perspectivas dos outros; em desprender-se dos pontos de vista próprios, quase os considerando coinci-

dentos com a própria realidade; em destacar-se do peso do pensamento pessoal, em ordem a confrontá-lo, repetidas vezes, com a realidade objectiva. Há que estar atento a tais períodos *críticos* (Montessori) pois eles constituem ocasiões privilegiadas de amadurecimento mais profundo. Por outras palavras: A compreensão e a superação dos *preconceitos* têm muito a ver com a superação do egocentrismo em suas numerosas modalidades.

d) No campo dos *preconceitos*, o educador exerce um papel deveras importante: com a sua presença, ele constitui um modelo para o educando. Mas, para além disso, ele representa um sujeito activo na elaboração dos *preconceitos* e um objecto (vítima!) dos *preconceitos* da educação. De facto, o educador é um ponto de referência (modelo) para o seu pupilo. Deve, pois, comporta-se de acordo com aquilo que deseja ver no seu educando.

e) Considerações idênticas poderíamos fazer acerca dos *estereótipos sociais*, dada a sua estreita afinidade com os *preconceitos*!

\*Autor: Filipe Rocha

\*\*Livro: Educar em Valores, páginas 90 e 91.

\*\*\* Continua nas próximas edições tendo em consideração o interesse público do tema.



# ADASCA

Rua de Ovar | Mercado Municipal de Santiago, Loja G - 1º. Piso

Contactos: 964 470 432 (Sede); 234 095 331 (Sede)

(Chamada para rede móvel nacional)

## Mapa das Brigadas com datas e horários para 2024

Quartas-feiras e Sextas-feiras: 15h00 - 19h00

Feriados e sábados: 9h00 - 13h00

### JULHO

Dias 3, 10, 17, 24 e 31 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 5, 12 e 19 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

**Dia 27 de Julho (Sábado) das 9h00 às 13h00**

### SETEMBRO

Dias 4, 11, 18 e 25 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 6, 13, 20 e 27 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

### NOVEMBRO

Dias 6, 13, 20 e 27 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 8, 15, 22 e 29 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

**Dia 1 (feriado Dia Todos os Santos) 6ª. feira das 9h00 às 13h00**

### AGOSTO

Dias 7, 14 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 2, 9, 16 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

### OUTUBRO

Dias 2, 9, 16, 23 e 30 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 4, 11 e 18 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

**Dia 26 (Sábado) das 9h00 às 13h00**

### DEZEMBRO

Dias 4, 11, 18 das 15h00 às 19h00 (4ª.s feiras)

Dias 6 e 13 das 15h00 às 19h00 (6ª.s feiras)

**Dias 21 e 28 (Sábados) das 9h00 às 13h00**

**DAR SANGUE É  
SALVAR VIDAS**

### Dúvidas sobre...

- A dádiva de sangue

- Como se inscrever para dador de medula óssea

- Se determinado medicamento pode impedir a dádiva

- Entre outros exemplos relacionado com a condição de dador(a).

Pode enviar um e-mail para [omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt](mailto:omedicorespondecoimbra@ipst.min-saude.pt) na certeza que em breve vai ter uma resposta.

Apoio:

## LITORAL CENTRO

## COMUNICAÇÃO E IMAGEM

*Informação sem Fronteiras*

[www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt](http://www.litoralcentro-comunicacaoeimagem.pt)



Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP



## Requisitos para a dádiva de sangue

O apelo aos dadores não regulares, para que façam as suas dádivas, permitirá que os doentes não tenham que esperar pelo seu tratamento ou pelo adiamento, e o ISPT esteja tranquilo, assim como os hospitais.

### Quem pode doar sangue

Podem doar sangue todas as pessoas com bom estado de saúde, com hábitos de vida saudáveis, peso igual ou superior a 50 kg e idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Para uma primeira dádiva, o limite de idade é 60 anos. A dádiva de sangue é benévola e não remunerada. A doação de sangue pode ser feita de quatro em quatro meses pelas mulheres e de três em três meses pelos homens.

### Cuidados a ter na dádiva de sangue

Antes:

Deverá hidratar-se com líquidos como água ou chá no dia anterior e no próprio dia;

Deverá evitar grandes períodos de exposição solar; Deverá tomar o pequeno almoço se der sangue no período da manhã;

Se der sangue após o almoço deverá aguardar 2:30 horas para completar a digestão.

Após:

Deverá continuar a hidratação;

Deverá evitar grande períodos de exposição solar; Deverá evitar exercícios físicos.

Se o leitor preenche este requisitos, sinta-se desde já convidado a comparecer no Posto Fixo da ADASCA.

Convidamos a aceder ao site [www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

Especialidades em Churrasco  
CHURRASQUEIRA - SNACK - BAR

# O Gavião



**ALMOÇOS-JANTARES-PETISCOS-TAKE-AWAY**

Rua da Sofia - FORÇA | 3800 - 189 AVEIRO **234 313 552** (Chamada para rede móvel nacional)



Reparações e Comércio Automóvel  
Serviços Electrónicos Auto  
Serviços Mecatrónicos, Lubrificantes Yacco  
Montagem, Manutenção  
e Reparação de Ar Condicionado Auto



Estrada 109 • Apt.800 • AVEIRO

Tíf.: 234 315 603  
(Chamada para rede móvel nacional)



## DELICREME PASTELARIA E CAFE LDA

- cafetaria
- pastelaria
- padaria
- pizzaria
- bolos de aniversário
- bolos de sobremesa
- pastelaria fina



(Chamada para rede móvel nacional)  
Tel: 234 048 186

Av. Fernando Augusto Oliveira  
3800-540 Cacia

## SHD DESIGNER

- Design Web
- Gráfico
- Multimédia
- Motion Design

www.o2wd.com | info@o2wd.com

  
**matos & filhos, Lda.**  
PROJETOS, CONSTRUÇÕES E AVALIAÇÕES



**27º ANIVERSÁRIO**

ESTRADA DE S. BERNARDO, 87 • VILAR • 3810-175 AVEIRO  
TEL/FAX: 234.342.072 • TLM: 967.018.980

[matosefilhos@gmail.com](mailto:matosefilhos@gmail.com)

(Chamada para rede móvel nacional)



CONSUMÍVEIS INFORMÁTICOS

Toner's  
Tinteiros  
Rolos Térmicos (normais)  
Papel fotocópia  
Etiquetas

**José Santos**

Tlms. 964 443 450  
913 530 570

Rua Santos Mártires, 2 A  
3810-179 Aveiro

Tel. 234 423 540  
Fax. 234 420 134  
(Chamada para rede móvel nacional)

**DAR SANGUE**  
UM ATO DE CIDADANIA PARTICIPATIVA



**Visite-nos**

Posto Fixo da ADASCA  
[www.adasca.pt](http://www.adasca.pt)

Telef: 234 095 331 / 964 470 432 (Chamada para rede móvel nacional)  
[geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)

**anuncie no infoADASCA**

o que quiser  
onde quiser  
como quiser



No InfoADASCA é assim.

Você só tem que escolher o espaço para o seu anúncio ficar mais sugestivo. Ao alto, deitado, em meia página, página inteira, página e meia - todas as variantes que você quiser.

E o InfoADASCA faz o resto.

No InfoADASCA pode fazer com que cada leitor seja um consumidor do seu produto.

Onde o anúncio faz parte duma leitura diferente!

Mais informações através do 964 470 432 + 234 095 331

E-mail: [geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt) (Chamada para rede móvel nacional)

  
**limpaveiro**  
prestação especializada de limpezas  
limitada

Yes We Can!®

Rua da Arrochela 27 - A, 3810-052 Aveiro

Tel.: 234 382 932

(Chamada para rede móvel nacional)  
[geral@limpaveiro.pt](mailto:geral@limpaveiro.pt) | [www.limpaveiro.pt](http://www.limpaveiro.pt)

**Quiosque da Urbanização**

**Jornais,  
Revistas  
Livros**

**Local: Av. Fernando Augusto de Oliveira 6A,  
3800-540 Cacia  
(Junto à Pastelaria Delicreme)**



# CAMPANHA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS 2024

A Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro (ADASCA), pede ao leitor desta mensagem um pouco de atenção para as observações que formula e às quais no seu íntimo responderá:

## Que prefere o leitor neste ano de 2024?

Dar o seu donativo ao acaso, sem nenhuma garantia de que será realmente profícuo, ou doá-lo a uma associação que pelos seus objectivos humanitários, **vem há 17 anos** despertando a opinião pública para a máxima importância da dádiva de sangue, que acarreta diariamente despesas difíceis de superar?

## O que prefere o leitor?

Ser constantemente assediado com pedidos de toda a ordem e praticar uma "caridade dispersa", ou fortalecer uma associação como a ADASCA, com bases sólidas na promoção da dádiva de sangue?

Se o leitor meditou bem nestas observações e se quer prestar a sua valiosíssima colaboração (por muito humilde que seja) para a concretização dos nossos objectivos, porque não nos dá o prazer da sua colaboração?

## Finalmente, Amigos, então o que fazer?

Se todas as pessoas que tiverem a oportunidade de ler esta mensagem, **se pudessem contribuir com um donativo no valor de 5€ (valor de um maço de tabaco)**, seria um bom início para levarmos a efeito algumas iniciativas já a partir de Janeiro do ano novo.

Naturalmente que nem todos podem colaborar, mas, acreditamos na generosidade das pessoas de boa vontade, como ainda em todas aquelas que já nos conhecem e que de alguma forma têm acompanhado as nossas actividades durante os **17 de anos de existência**. Acreditamos que cada leitor irá fazer o seu melhor, segundo as suas possibilidades.

O nosso antecipado OBRIGADO pela atenção dispensada, com votos sinceros de **Próspero Ano 2024 para todos**.

*SIM, ESTOU INTERESSADO EM COLABORAR COM O MEU DONATIVO*

*Desejando colaborar numa causa tão humana como a que a ADASCA está a desenvolver em prol da comunidade doente, o meu donativo será de*

€ \_\_\_\_\_

Nome/Empresa \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_ Telefone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_

Por favor, recorte e envie para a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Aveiro, Mercado Municipal de Santiago, 1.º Piso, Loja G, Rua de Ovar, 3810-166 Aveiro, ou por transferência bancária, cheque nominativo ou débito directo.

\* NIB da ADASCA: 0036 0189 9910 0051 8213.5

Montepio Geral, Balcão: Aveiro – Eucalipto, Rua de Anadia, n.º 10, Empreendimento Vila Jovem.

NOTA: - Procedemos à emissão de recibos dos valores recebidos, desde que nos sejam fornecidos os elementos necessários para o efeito.

Informações através do Telef: 234 095 331 (Sede) | Site: [www.adasca.pt](http://www.adasca.pt) | E-mail: [geral@adasca.pt](mailto:geral@adasca.pt)  
P'la Direcção da ADASCA